

1/8/2019

- 1) 夏天睡覺最好穿上透氣睡衣，既吸汗，還能防止受涼。最好再蓋一床薄被子，保護好背部和肚子。就寢前，可以先開一會兒冷氣降低室內溫度，等悶熱散去，再關掉冷氣，打開一點房門入睡。
- 2) 苦瓜水清熱解暑。苦瓜含有的苦瓜素、苦瓜皂甙、類黃酮等化合物，泡水喝清熱解暑。飲用方法：鮮苦瓜片可放入 60°C 左右水中浸泡，或將其煮沸，放涼飲用。苦瓜水不宜喝多，每天約 300~500 毫升。脾胃虛寒、低血壓、低血糖的人要慎飲苦瓜水。

2/8/2019

- 1) 在空調房待久了，容易引起肌肉組織痙攣、疼痛。頸部肌肉痙攣不但會造成肌肉和韌帶勞損，頸椎的生理活動度也會發生改變，誘發或加重頸椎病。拯救辦法夏天要避免風扇、空調直接對著脖子吹，尤其是出了

一身汗之後，不要圖涼快馬上吹風。

- 2) 胡蘿蔔它含有維生素 B1 和 B2、膳食纖維、鉀、鈣等多種礦物質，其中最重要的是胡蘿蔔素，其可在體內轉化為維生素 A，有保護人體上皮組織、防止內臟器官萎縮、增強機體抵抗力等功效。

3/8/2019

- 1) 總膽固醇和“壞”膽固醇偏高的飲食建議：限制食物中的膽固醇含量，最好不吃動物內臟、腦、蛋黃、魚子醬、蝦醬，以及螃蟹、魷魚等無鱗魚類食物。
- 2) 西蘭花中的蘿蔔硫素不僅有助抗癌，還具有抗炎屬性，可預防血管損傷。西蘭花最健康的做法是隔水蒸。蒸菜時，將溫度控制在 100°C 內，最大限度保留營養。蒸西蘭花不應超過 5 分鐘。或低溫快炒。

4/8/2019

- 1) 暑熱天氣常用蓮子、薏米、赤小豆、白扁豆等健脾利濕之品煮粥食用，可護脾胃、祛濕氣。當出現舌苔厚膩、脈濡滑、四肢沉重、嗜睡等症狀時，可適當服用藿香正

氣水，以抵禦濕熱的侵襲。

- 2) 飲食的烹調有蒸、煮、煎炸、烤多種方式，不同的烹調會給食物的營養價值帶來不同的變化。總體來說，蒸煮、涼拌比煎炒更為健康，營養損失更少。因此，建議生活中蒸煮和爆炒的比例控制在 2:1，可以偶爾選擇低溫烘煎，但應儘量避免油炸。

5/8/2019

- 1) 日常注意保證廚房清潔。食物中毒輕則致病，重則致命。保持廚房清潔、勤洗手、生熟食分開、烹調溫度達標等，都可以殺滅致病菌，減少死亡風險。
- 2) 晚上 9 點後不進食。美國哈佛大學針對 45~82 歲人群的新研究發現，晚餐太遲或夜間進食不僅容易發胖，還會擾亂睡眠，甚至干擾生物鐘、引起機體紊亂。

6/8/2019

- 1) 男性適合滑冰、俯臥撐、啞鈴、單雙杠等扭腰伸展的運動。這些鍛煉能提高男性肺活量，鍛煉敏捷性和協調性，讓全身肌肉得到鍛煉，有助於“戰鬥力”。

- 2) 保持口腔清潔。每天定期至少兩次正確刷牙，平時可用牙線清潔口腔；飯前飯後用清水漱口，清除口腔食物殘渣，防止口臭產生。

7/8/2019

- 1) 血液黏稠的人應該多運動，有時間就多走走，動一下，可以使血液的流動速度變快，加快身體代謝，防止血液黏稠。推薦散步、慢跑、太極拳、游泳等輕中度有氧運動，每週3~5次，每次半小時到一小時，當然運動之後不要忘記補充水分。
- 2) 動物內臟含有大量膽固醇，可加增加血液中的有形成分，促使動脈硬化。甜食糖分多，能升高血中的甘油三酯，也可提升血液的黏稠度。故三餐宜清淡一些。

8/8/2019

- 1) 非洲眼科學會發表的一項新研究結果表明，吸煙不僅傷肺，也會傷害眼睛，使廣大煙民視力下降甚至失明的概率翻倍。二手煙的危害同樣很大，許多不吸煙的人也都感受過香煙對眼睛的刺激，如眼灼熱、流淚

和瘙癢等。

- 2) 山藥的脂肪含量很低，同時富含可溶性膳食纖維，吸水後體積膨脹，容易增加人的飽腹感，對於控制食欲、瘦身減肥有很好的輔助作用。

9/8/2019

- 1) 蒸魚。最宜保持魚的本來形狀、自身鮮香特點以及營養。適宜選擇腥味、土味小，肉質細膩順滑，相對刺少的魚種，如江團、鱸魚、多寶魚、武昌魚等。
- 2) 人到中年後，骨鈣量不斷流失，僅靠吃鈣片，效果並不好。長期不運動，骨骼對鈣的需求量也會減少，大量鈣會通過尿液排出體外。多進行戶外運動能增加骨骼彈性和韌性，改善或減輕骨質疏鬆症狀。

10/8/2019

- 1) 建議立秋後要格外注意潤肺養肺，飲食中多吃銀耳、梨、荸薺、葡萄、柑橘、蜂蜜、百合、山藥、紫菜、海帶、綠豆湯等有潤肺、養陰清燥功效的食物。同時，多補充水分，少食辛辣、燒烤、油膩的食物。

- 2) “貼秋膘”時難免會攝入不少動物內臟、海鮮等含嘌呤較多的食物，加之活動少、肥胖等因素，就容易引發痛風。秋季痛風發病率本就很高，痛風患者更不能盲目“貼秋膘”。

11/8/2019

- 1) 如果吃飯時眼睛一直盯著手機、電視，便無法體驗到饑飽，常因此而吃多。就餐時最好停止使用電子產品，特別是未成年的孩子，家長更應對其行為進行限制。
- 2) 不愛吃蔬菜的人，各種維生素、礦物質、膳食纖維等營養容易缺失，便秘就會隨之而來。而不愛吃肉的人，不僅容易缺少人體所需優質蛋白、鐵等，還會影響身體生長發育。建議葷素搭配。

12/8/2019

- 1) 每天1勺果仁不僅有利於心臟健康，還能提供維生素E和多種微量元素。但入秋後氣候乾燥，最好別吃太多炒太幹的堅果，建議原味生食，或用五香煮、輕烤。
- 2) 蛋類含有高品質的蛋白質、脂肪酸、12種

維生素、豐富的卵磷脂，都是秋天應適當補充的營養物質。研究表明，健康人每天吃一個帶黃的雞蛋，不會引起膽固醇升高。

13/8/2019

- 1) 大白菜湯、清炒豆芽、涼拌豆腐、清炒茼蒿，都有助於清熱解毒。水煮山藥、蓮心紅棗湯、杏仁核桃羹、糯米紅豆粥等，有滋陰補氣的作用。
- 2) 做魚方法雖多，一定要選擇適合自己情況的做法。例如三高患者建議選擇蒸制或者其他少油鹽的燉煮方式；胃腸不好的人群則儘量不要選擇生吃魚片。

14/8/2019

- 1) 吃辣要適可而止，不要一次性吃大量辣椒，辣椒素攝入量一旦超出身體耐受劑量，就會導致腹瀉，甚至是急性胃炎、胃潰瘍等。如果覺得菜肴太辣了，可以喝點冷牛奶、冰糖水，解辣效果很好。
- 2) 營養多樣化方法。如一碗粥或飯，裡面放上雜糧雜豆等多種原料，就比單用大米營養豐富得多；一碗牛肉麵，除了牛肉，還

可以放入黃豆芽、胡蘿蔔丁、黃瓜絲、海帶絲等蔬菜，有助攝入多種維生素、礦物質和膳食纖維。

15/8/2019

- 1) 糖友要持久控制血糖，適當控制總熱量攝入，保持營養比例合理，多吃蔬菜、魚類、大蒜、海帶、洋蔥、玉米等抗動脈硬化的食物。加強體育鍛煉，提高機體免疫功能，降低血糖、血脂，保持正常體重。
- 2) 做魚丸、魚茸時，要選擇脂肪少、蛋白質高、吸水率高、黏性大的品種，比如青魚、草魚等。炒魚片，則要求魚肉緻密、刺少味美，比如鱖魚、龍利魚等。

16/8/2019

- 1) 做菜時加醬油、蠔油、豆瓣醬、雞精等，在一定程度上也等於加鹽。建議：做菜時最好只選取一種鹹味調味料，並酌情減少加鹽量；還可通過適量加醋來調味，減少放鹽量。
- 2) 小孩老人吃鹽格外注意。控鹽從娃娃抓起，嬰幼兒食物中，最好不要放鹽，這樣孩子

長大後口味就會比較淡；老人由於味蕾敏感性變差，口味變重，容易多吃鹽，因此家人要注意勸導。

17/8/2019

- 1) 飯後半個小時再出門。飯後散步能夠讓腹部肌肉收縮，促進腸胃蠕動，但最好先休息半小時再出門。飯後適當休息一會，能保證胃腸道得到更多血液供應量，使胃內食物充分消化。
- 2) 燒烤時，儘量多點菜少選肉，蔬菜中某些成分有助抑制致癌物的活性，減少傷害。或者用紫甘藍、西蘭花、菜花等拌個涼菜，飯後再適當吃些水果，攝入盡可能多的維生素 C 等抗氧化、抗癌成分。

18/8/2019

- 1) 平菇+雞蛋。雞蛋屬於全營養食品，但缺少膳食纖維，而平菇富含膳食纖維，並且味道鮮美。平菇和雞蛋一起炒或者做成湯，從營養和味道來說很搭。
- 2) 常做眼保健操有益緩解眼球乾燥，比如上下左右轉動眼球、眨眼至少 20 次、按揉

太陽穴等眼周穴位。

19/8/2019

- 1) 防腸癌飲食守住“鮮、野、淡、雜”四字訣。“鮮”指多吃新鮮食品；“野”指吃天然蔬果；“淡”就是少鹽少油少肉；“雜”則是吃盡可能多的食物，不偏食。
- 2) 金針菇+魚肉。金針菇熱量和脂肪含量低，富含蛋白質、維生素及膳食纖維，有助於促進兒童智力發育的賴氨酸含量高。魚肉富含蛋白質和歐米伽3系列的脂肪酸，同樣有助大腦發育。因此，金針菇和魚肉搭配，是一道非常益智的家常菜。

20/8/2019

- 1) 跳舞時間太長，身體過於疲勞，健身效果反而下降。每次跳舞的時間控制在1~2小時為佳。如長時間跳舞，可休息二十分鐘左右，做做踢腿、活動腳踝、彎彎腰等動作，緩解一下緊張的肌肉。
- 2) 杏鮑菇+牛肉。杏鮑菇肉質肥嫩，香味濃郁，富含蛋白質、礦物質和膳食纖維。牛肉富含蛋白質、B族維生素和鐵等營養素，

與杏鮑菇搭配，營養更加合理。

21/8/2019

- 1) 全麥麵包是指用沒有去掉外面麩皮和麥胚的全麥麵粉製作的麵包。它的特點是顏色微褐，肉眼能看到很多麥麩的小粒，質地比較粗糙，但有香氣。全麥麵包含有更多膳食纖維、B族維生素以及鐵、鉀等礦物質，可促進腸道健康、改善便秘，並有效降低膽固醇、降血糖。
- 2) 蛋白質對人體至關重要，每日都需要補充一定量的蛋白質。通常我們可以從日常膳食的奶、蛋、肉、豆等類食物中獲取足量的所需蛋白質。

22/8/2019

- 1) 黃玉米含豐富的葉黃素和玉米黃質，對眼睛好；白玉米當主食，飽腹感強，更利於控制體重；紫玉米的花青素含量豐富，抗氧化、防衰老的能力稍強一些。
- 2) 入秋後，建議大家每天吃一把堅果(10~20克)。榛子、核桃、杏仁等堅果類食物的不飽和脂肪酸含量極為豐富，有助於調節

血脂，還被稱為“護心食物”。

23/8/2019

- 1) 脫髮患者應注意飲食的營養均衡，遠離“重口味”食物。增加膳食中穀物、蔬菜、水果的比重，增加對頭髮有“滋補”作用的高蛋白類食物，如牛奶、瘦肉、家禽和魚類。
- 2) 秋天濕度降低，皮膚、嘴唇和咽喉表皮細胞更易丟失水分。喝水是最直接的補水方法。血液粘稠度也與喝水量有關。睡前喝半杯水，能在一定程度上降低心血管病風險。

24/8/2019

- 1) 睡前遠離手機。長時間暴露在藍光下會減少大腦中褪黑激素的釋放，擾亂人體生物鐘。建議睡前1小時遠離手機和電腦。
- 2) 每週游泳。游泳是較為理想的運動方式，建議每週2~3次，每次不超過1小時。需要注意的是，在開展各項運動前都要充分熱身。

25/8/2019

- 1) 人的足部距離心臟最遠，最易受到寒邪侵襲。因此，足部保暖很重要。當腳下溫度低時，腳部血管收縮，血液回流受阻，全身血液迴圈不順暢，導致人的全身都會感到寒冷。所以暖人先要暖腳，只有腳溫暖了，身體才會溫暖。
- 2) 人的很多疾病都是累出來的，長期過度疲勞會出現焦慮、失眠、記憶力減退、精神抑鬱等問題。建議每連續工作 2 小時，停下來，聽聽音樂，放鬆下身心，小憩 15 分鐘。

26/8/2019

- 1) 缺鋅是導致老年性耳聾的一個重要原因，平時可以多吃魚、牛肉、豬肝、雞等富含鋅的食物。另外，鎂的缺乏也易導致聽力減退，不妨多吃海帶、紫菜、芝麻等。
- 2) 毛豆中的膳食纖維具有調節餐後血糖、升高血清水質及維持血糖穩定等功能。毛豆澱粉含量少，與其他豆類食物一樣，具有升糖慢的特點。

27/8/2019

- 1) 保護腰頸，最重要的是避免久坐、久站、彎腰、負重。坐或站的時間都別超過 30 分鐘，或以不引起腰頸部不適的最長時間為限。
- 2) 日常最好少吃或不吃反式脂肪，凡食品標籤配料表中標注“食用植物油”“精煉植物油”“植物油脂”“氫化植物油”“起酥油”“植物奶油”基本就是反式脂肪，可能存在於餅乾、起酥麵包、速食麵、漢堡、月餅、薯條、蛋黃派等食物中。

28/8/2019

- 1) 預防齲齒，要健康飲食，少吃甜食。適量吃有助對抗齲齒食物。比如含鈣和磷的奶與乳製品；富含膳食纖維的蔬菜；有特殊辣味的蔥、薑、蒜；動物內臟；茶葉；扁豆、蠶豆。
- 2) 預防口腔疾病 4 部曲，包括：早晚兩次刷牙（飯後漱口，使用牙線）；半年或一年進行一次口腔檢查；6 歲兒童要及時進行窩溝封閉（保護牙釉質不受侵蝕）；半年或一年洗牙一次。

29/8/2019

- 1) 《中國居民膳食指南》建議，成人每天應該攝入300克牛奶(約一次性紙杯一杯半)或相當量的乳製品。牛奶是膳食中鈣質的最佳來源之一，每天喝杯牛奶身體很需要。
- 2) 高油、高鹽、高糖等“重口味”炮製出來的飲食，會使血液變得黏稠，加重血流的負擔。要注意膳食平衡，多吃水果、蔬菜，少油膩；多蒸煮，少油炸。

30/8/2019

- 1) 膳食鐵有兩種形態——血紅素鐵與非血紅素鐵，前者存在於動物性食物，如豬肉、肝臟、魚肉和雞肉，有效吸收率15%~35%；非血紅素鐵主要存在於植物性食物中，有效吸收率僅2%~3%。血紅素鐵更易被人體吸收。
- 2) 選牛奶，蛋白質是重要的參考指標。純牛奶(或鮮牛奶)，蛋白質含量 ≥ 2.8 克/100克；風味牛奶(或調製乳)，蛋白質含量 ≥ 2.3 克/100克；含乳飲料(或乳酸菌飲料)，蛋白質含量 ≥ 0.7 克/100克。

31/8/2019

- 1) 蔬菜如何保存？比如蓮藕、竹筍、洋蔥等可以放在冰箱冷藏室。土豆、紅薯、胡蘿蔔、白蘿蔔等放在通風陰涼處即可。根莖類蔬菜根部朝下放置，保存時間更長。
- 2) 避免存放過期食品。建議在冰箱的門上掛一份備忘錄，記錄冰箱中所放的食物種類、大概數量和購買日期。在取用冰箱中的食物時，養成“先進先出”的習慣，儘量先取用較早貯藏的食物，定期檢查食品的保存期限，避免食物過期。